中級コースⅠNO-12愛しているのに傷つけあう夫婦

夫婦崩壊のプロセス

家庭は慰めと癒しがあり、優しさと、愛と同時に傷つけ、傷つく所でもあります。家庭は基本的には愛情によって支えられており、大声の非難、暴言もその真意は「愛して欲しい」という心から出ています。妻が夫に求めるのはいつも愛です。非難、激しい言葉「信じられない。」「あなたには愛がない。」としょっちゅう言うのも、愛して欲しいという心の表現です。一方、夫が妻に求めるのは「尊敬されたい」という事です。愛する妻が大声で、激しい言葉で攻撃し、非難すればするほど、夫は無口になり、嵐が通り過ぎるように妻の感情がおさまるのを待ちます。これは「尊敬されたい」という気持ちの表れです。

妻が良い人であり、夫も良い人なのに、そしてお互いに愛と尊敬を求めながらも、お互いに傷つけあうのが夫婦によくある光景です。夫を愛している妻が、夫を変えようとして良く使う方法が文句や批判であり、激しい怒りなのです。しかし、この方法では夫は妻から怒られ、馬鹿にされ、嫌われ「役立たず」と言われているように感じてしまい、妻に愛されていないと思いこんでいきます。愛情深い妻の、この逆効果の方法はますます夫の愛を失わせていきます。

一方、妻を愛している夫は妻の言葉を「何という人だ。」と思いながらも、妻がこんな言い方をする時は黙って耐え、子供と生活のために、ただ一生懸命働き、生活を支えようと仕事に愛と忠誠を尽くします。この方法も逆効果であり、ますます妻からの尊敬と愛を失っていきます。お互いに愛していながら、離れていく夫婦の関係、このようにして夫婦の心のすれ違いや崩壊が始まるのです。

1　本来は夫婦の愛も尊敬も無条件であるはずなのに、夫婦がお互いに条件付きで求めている事が理解できていないのです。たとえば夫は「妻が自分を尊敬してくれたら愛する。」と思っており、妻も「夫が自分を愛してくれたら尊敬する。」と思っているのです。このような場合、夫も妻も『条件つきの愛』になっているのです。これは取引であって本来の愛ではありません。

2　夫も妻もお互いに配偶者に対する愛のイメージを持っています。そして、その自分の中にあるイメージのように愛され、尊敬される事を期待しているのです。その期待が満たされないと相手に対して非難をします。そして、相手が自分の期待するような変化を見せてくれないと怒りが湧いてくるのです。これは、崩壊していく夫婦に見られる悪循環です。

3　現代は夫も妻も、子供も忙しく、疲れていますので、お互いが愛される事、してもらう事を求めており、愛する、してあげる、一緒にすることに気をつかうという事にゆとりがなくなってきています。忙しい状態でいると自分の事以外は面倒くさくなってしまいます。そして、知らず知らずのうちに自己中心的になっていってしまうのです。

4　愛する事はその人を知る事です。知るためには聞かなければなりません。何を聞くのでしょうか。それは相手の気持ち、思っている事や考えている事、その人の歴史や思い出を聞く事です。結婚してからは相手の気持ちや一日の生活を聞く事です。しかし、男性は人の気持ちを聞くという事に不慣れで、生活上の用件の伝達が会話だと思っている人々が多いのです。しかし、妻にとって愛されるという事は「自分の気持ちを分かってくれる。」という事です。妻が感情的に怒るのは、たいてい自分の気持ちを夫が分かってくれない時です。

5　愛するという事は、その人と一緒にいる時間をとるという事であり、一緒に何かをするという事でもあります。しかし、疲れていると一緒にいる時間が取れないという事と、一緒に何かをする気がなくなります。そうすると、妻は夫に「あなたには愛がないのね。」とか「あなたにはその気がないのね。」という言葉が出てくるようになり、同時に感情的になってきます。そうすると、夫は妻の非難を避けるために無口になり、その場を去り、一人になろうとするのです。

5　妻は自分の感情を分かってくれる事が愛であり、それをしてくれるのは夫しかいないと思います。夫にとっては、愛され、尊敬されたい自分に、妻がこのような激しい言い方、ひどい言葉を言うのは、「信じられない」「愛されていないからだ」と思ってしまいます。

6　妻はただ自分のその時の感情を表現しただけであり、出してしまえば、後はもう気持ちが収まるのです。しかし、夫は「自分は愛されていないのではないか」と思い、後まで辛さが残ります。妻にとっては嫌な感情は出すだけであり、出せば気がすむのに、夫にとってはその感情を受け止め、信じてしまう事で妻に対する愛と自身を失っていきます。

7　<u>私達は無条件では人を愛せなくなっている。</u>

① 自分の期待している夫のイメージで夫を見ている妻、自分の期待しているイメージで妻を見ている夫が、そのイメージに一致していると「愛されている」と思い、一致していないと「愛されていない」と感じてしまうのです。

② 自分が正しいと思うと、自分のイメージに相手を変えようとする。「私を愛しているんだから、私の言うように変わってくれるはずだ」「何度言っても変わらないのは、私を愛していないからだ。私を尊敬していないからだ」と怒りが湧いてくるのです。愛を求めているから怒りが湧いてくるのです。DVの人はむしろ愛が強い場合が多いのです。私達は愛のない人には怒りも湧かず、無関心になります。

8

① 私達は成長過程において、短所や欠点を指摘され、それを直させられてきたので、人の長所を見るよりも、短所に目がいってしまい、不機嫌な時、疲れている時ほど、自分が嫌な感情なので、相手の嫌な所に目がいき(ミラー細胞の働き)不機嫌な感情のまま、相手の短所や過去に似た失敗を思い出し、激しく言ってしまうのです。

9

① 家庭では相手に気を使わず、自分の感情に正直になれるので、相手を傷つけ、傷つけられるという事が日常になってきます。その日常を回復させるために、会話とSEXその中でもっとも大切なのが会話です。会話のない食事、会話のないSEXは愛のない単なる行為にすぎなくなります。

10　<u>無条件の愛を実現させるためには</u>

① 相手の良い所を見、尊敬と感謝と愛のある関係を持ち続ける事です。そのためには「二人の関係が良くなるシート」を書き続ける事です。これは誰にでもできる簡単な方法です。毎日書いていると、毎日相手を愛と尊敬と感謝の気持ちで見る事ができ、快い感情になるので、愛と尊敬が感じられる夫婦になります。

② お互いが毎週一通、相手に渡さない愛の手紙を書いてみましょう。これをしていると夫は妻に愛情が深まり、妻は夫を尊敬したくなります。恋愛時代を思い出してやってみて下さい。

③ <u>お互いに感謝すると愛と尊敬が湧いてくる</u>

家事、子育てをしてもらっている夫は、妻にしてもらっているひとつひとつの事に感謝の言葉を言いましょう。生活費の大部分を夫が稼いでいる家庭は、妻は夫が働いてくれている事に感謝しましょう。夫が働いている職場を妻が見たら、夫を尊敬したくなります。妻が毎日家事をしてくれているのを見ると、夫も妻に感謝したくなります。まして、妻も働いているのであれば、愛と感謝が倍になります。聖書には「あなた方も自分の妻を自分と同様に愛しなさい。妻もまた、自分の夫を敬いなさい。」とエペソ５章33節に書かれていますが、今までの内容がすべて要約されている言葉です。まさに聖書は人間の取扱説明書であると思います。